

沼倉千紘さん『バドミントン（スマッシュ）』（9月14日配信）

今からバドミントンの技についてお話しします。

それは『スマッシュ』です。バドミントンの試合では、点を取りたいときや勝負を決めたい時に使うことが多い技です。シャトルのスピードが速いので、点数が取りやすいです。スマッシュのスピードってどのくらいあるかを想像してみてください。

- ①新幹線
- ②自転車
- ③ウサイン・ボルト
- ④バドミントンのスマッシュ

この中で、いちばんスピードが速いのはどれでしょうか？

正解は、スマッシュがいちばん速いです。

では、スマッシュの速さはどのくらいだと思いますか？実は、（時速）493kmくらいと言われています。ただしそれは、条件が揃っている時のスピードです。フォームも、上がってくるシャトルを待つ体勢もきちんととれている時の世界記録が493kmなんです。速いですよね。もし実際の試合で493kmのスマッシュが来たら、私は受けられないと思います。

ふだんテレビやYouTubeで試合を見ていて、なぜあんな速いシャトルが受けられるのかというと、シャトルの速度が変化しているんです。シャトルがラケットに当たった瞬間は非常に速いのですが、自分のところに飛んでくるまでの間に速度が徐々に遅くなります。速度が遅くなるとシャトルの軌道も見えるので打ち返せるわけです。また、打つ体勢も、崩れた体勢で打つか、きちんと構えて打てるかでスピードが変わります。試合では崩れた体勢で打つことの方が多いです。なので、ラケットにシャトルが当たる瞬間の速度も